



S'AUTO-ÉVALUER POSITIVEMENT

OBJECTIFS

- **Reconnaître** sa valeur, ses qualités, compétences et ressource
- **Développer** une attitude positive à son égard
- **Favoriser** l'estime de soi et ainsi contribuer au bien-être, bonheur et prise d'initiatives.

MISE EN ŒUVRE

LE PORTRAIT CHINOIS

Objectifs : **Mieux se connaître**. Le portrait chinois permet de se décrire via des images et des comparaisons. Il s'agit d'imaginer en quoi nous nous transformerions si nous étions un animal, un arbre, une couleur etc. (Donner un exemple personnel).

- **Coller ou recopier** le « portrait chinois » (cf annexe) et inviter les enfants à le remplir individuellement.
- **Se présenter** en binôme à l'aide du portrait chinois
- **Trouver** en binôme une qualité pour chacun des éléments (Exemple : Quelles qualités a le lion ? Le courage)
- En grand groupe, chacun fait la présentation croisée de son binôme (exemples et qualités)

Variante « Qui est ce ? » : lecture d'un portrait chinois par l'enseignant(e), les élèves doivent deviner de qui il s'agit. Cela peut être fait dans le cadre d'un rituel quotidien : un portrait par jour.

Sources : **Les ateliers CPS-Enfants Mindful©** (Béatrice Lamboy et al., AFEPS 2017)

Le jeu Totem (édition Game Flow), utilisable en 1^{er} et 2nd degrés, peut constituer une autre piste pour croiser les regards sur ses qualités. Il peut aussi être utilisé efficacement avec l'équipe éducative !



ANNEXE

LE PORTRAIT CHINOIS de

Si j'étais un ANIMAL, je serais

Si j'étais une PLANTE, je serais

Si j'étais un OBJET, je serais

Si j'étais une COULEUR, je serais

Si j'étais un PERSONNAGE DE DESSINS ANIMES, je serais

Si j'étais le TEMPS QU'IL FAIT, je serais

Si j'étais un METIER, je serais

Si j'étais un JOUR DE LA SEMAINE, je serais

Si j'étais un METIER, je serais

Si j'étais un FRUIT, je serais

Si j'étais un PAYS, je serais

Si j'étais un VETEMENT, je serais

Si j'étais une CHANSON, je serais

Si j'étais un FILM, je serais

